





# PRZEWODNIK PO SMAKACH WARMII I MAZUR

---

## **Podziękowanie za wspólne gotowanie dla Koła Gospodyń Wiejskich**

„Kumata Brygada” Żabi Róg, Jurecki Młyn, „Słoneczniki” w Słoneczniku, w Jurkach, w Bożęcinie, Krzemieniewo, Wsi Babalice, Bratian, Lipinianki, Nasza Wieś Biskupiczki, Bałoszyce, w Łęgowie, Jędrychowo, Klimy, „Rzeńskie Baby” w Kramarzewie, „Praktyczne Panie” w Brodowie, „Odlotowe Uzdowianki” w Uzdowie, „Kurki z Klasą” w Kurkach, „Przebojowe Burkacianki” w Burkacie, „KsiężoDworzanki” w Księżym Dworze, „Dworackie Rusałki” w Dworackich, Giżowskich Bab w Giże, Świętajno, Rogowszczyzna, „Złota ChoChła” w Dunajku, „Słoneczniki” w Siemkach, Linkowo, „Karolinki” w Karolewie, w Łężanach, „Ach te Baby” Krosno, w Kiersnowie, „Zocha” Kiwity, „Warmińskie Tradycje” w Runowie, Ignalin, w Piłakach Małych, w Węgielsztynie, w Harszu, w Wesołowie, w Trygocie, „Orłowianki” w Orłowie, „Przyjaciele Zimnej Wody” z Zimnej Wody, „Bystre Babki”, „Stokrotki” z Piotrowic, „Jarzębina” w Cierzpiętach, „Makówka” Piecki, „Wierzbowianki” w Wierzbowie, „Jutrzenka” w Nowym Żyźdroju, „Wesołe Babeczki” z Rozóg, w Dźwierzutach, „Kamionkowy Kociółek” w Kamionku, w Elganowie, „Komorowska Słodycz” w Komorowie, w Kociółku Szlacheckim, w Liskach, „Mazurskie Rostkowianki” w Rostkach, w Karwiku, w Kamienniku Wielkim, w Nowym Monasterzysku, „Żuławianki” w Jegłowniku, w Łęczu, Sołectwa Zaścianki, Żugienie- Wyrębiska Razem, „Dębowianki” w Dębowcu, „Przyjazna Chata” w Lelkowie, Pakobrotki Pakosze - Brzostki w Pakoszach, „Łabędzianki” w Łabędniku, „Niezapominajki” z Osieki, w Krawczykach, „Wisienki” w Kiersitach, „Szylina” z Szyliny Wielkiej, w Różnowie, „Klebabki” w Klebarku Małym, „Kreatywne Babki” w Piotraszewie, w Gadach, w Dywitach, „Wrzos” w Rogalach, w Baniach Mazurskich, „Nie Ma Mocnych” w Dąbrówce Polskiej, w Rożyńsku Małym, „Dejgunek” w Sterławkach Małych, w Miłkach, w Kruklankach, Wronka, „Nieźle ziółka” w Gajewie, „Dolina Róż” w Rożentalu, Szczepankowo, „Prątniczanki” z Prątnicy, w Sampławie, Wałdyki-Wiśniewo, „Malinowe Babki” w Łążyńcu, w Łążku, „Tuszewianki” w Tuszewie, w Gutowie, w Byszwałdzie, w Starych Juchach, w Nowej Wsi Etckiej, w Chełcach, w Bartoszych, „Stradunianki” w Stradunach.



**Marcin Kuchciński**  
**Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego**

Oddajemy w Państwa ręce przewodnik kulinarny, który zawiera niecodzienne przepisy z wykorzystaniem lokalnych produktów z naszego regionu. Publikacja jest podsumowaniem działania „Akademia Smaków Warmii i Mazur”, w ramach którego Szef Kuchni Maciej Maciejewski odwiedził 19 powiatów województwa warmińsko-mazurskiego, by razem z przedstawicielkami i przedstawicielami Kół Gospodyń Wiejskich kultywować tradycję kulinarną, zadbać o źródło wiedzy o historii regionu i ludziach tu żyjących.

Wielokulturowość, wielowyznaniowość oraz wielonarodowość regionu znalazły odbicie w obrzędach i zwyczajach gastronomicznych. Dziedzictwo kulinarne Warmii, Mazur i Powiśla przeplata tradycje wszystkich kultur je tworzących. Nawiązuje do smaków kuchni staropolskiej, warmińskiej, mazurskiej jak również ukraińskiej, litewskiej, rosyjskiej i pruskiej.

Zapraszam do poszukiwania i odkrywania nowych smaków regionu w gronie rodzinnym oraz swoich znajomych.



**Sylwia Jaskulska**  
**Wicemarszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego**

„Przewodnik po smakach Warmii i Mazur” powstał dzięki współpracy Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego i Kół Gospodyń Wiejskich. Głównym celem tej publikacji jest rozpowszechnienie niecodziennych przepisów opartych na regionalnych surowcach oraz pielęgnowanie tradycji kulinarnych Warmii, Mazur i Powiśla. Aby chronić i rozwijać nasze kulinarne dziedzictwo, samorząd województwa wspiera lokalnych przetwórców i producentów żywności, podejmując działania promujące żywność wysokiej jakości na Warmii i Mazurach.

Każdy region ma swoją lokalną dumę. Naszą jest naturalna, regionalna żywność wytwarzana z poszanowaniem tradycji, sztuki kulinarnej oraz zasobów przyrodniczych. Żywię nadzieję, że niniejszy przewodnik będzie inspiracją do odkrywania naszego regionu od kuchni – wielokulturowej, domowej, prostej, ale niesamowicie smacznej.

Zachęcam do zanurzenia się w bogactwie smaków naszych wyśmienitych potraw, a także odkrywania historii i piękna Warmii i Mazur.





## NA POCZĄTEK PRZYSTAWKI

Placki z lody botwiny z sosem grzybowym .....	6
Gęsi smalec z jabłkiem .....	8
Placki buraczano-marchewkowo-jabłkowe w sosie kurkowym .....	10
Plince z pomoćką i pieczonym boczkiem .....	12
Salata z kurczakiem z liśćmi botwiny z sosem pietruszkowym .....	14
Placki z bobu z kurczakiem i sosem z suszonych grzybów .....	16
Salata z duszonymi grzybami i sosem rabarbarowym .....	18
Buraki pieczone z kozim serem i w swojskim boczku .....	20

## MAŁY GŁÓD ZUPY

Krem z białych warzyw z olejem podagrycznikowym i żurawiną .....	22
Chłodnik z botwinki z jajkiem w koszulce .....	24
Zupa pokrzywowa z klopsikami lubczykowymi .....	26
Aromatyczna zupa kurkowa .....	28
Zupa z bobu z czerwoną cebulą i klopsikami .....	30
Zupa rybna .....	32
Zupa rakowa .....	34
Zupa gulaszowa z kminem .....	36

## NA WIELKI APETYT DANIE GŁÓWNE

Pierogi z kaczką w sosie żurawinowym .....	38
Pieczona pierś z gęsi podana z gruszką w sosie winno-miodowym .....	40
Gęsie żołądki na purée pietruszkowym z chrzanem .....	42
Farszynki w orzechach w sosie grzybowym .....	44
Pierogi z pokrzywą i twarogiem .....	46
Pstrąg w śmietanie .....	48
Kartacze w cieście majerankowym .....	50
Zrazy z dzika w boczku z pieczonymi ziemniakami .....	52
Pieczony królik z sałatą z rabarbaru i kaszą pęczak .....	54
Gulasz z sarny na kaszy gryczanej .....	56
Przepiórka faszzerowana gruszką podana z sosem winnym i sałatą z sosem czereśniowym .....	58
Jajcówka mazurska z pleśniowym serem kozim .....	60
Schab po mazursku z plackami z pora, gruszki i pietruszki .....	62
Pęczak w sosie śmietanowym ze swojską kielbasą .....	64
Szczupak duszony w maśle na plackach z hreczki i kopru .....	66

# Placki z łodyg botwiny z sosem grzybowym



## PRZYSTAWKA

1 pęczek botwiny (średniej wielkości)

2 jaja

1 marchewka

4 łyżki mąki pszennej

150 g grzybów świeżych lub 100 g mrożonych

1 łyżeczka octu jabłkowego  
lub kwaśnego soku z pigwy

30 ml wina białego wytrawnego  
lub półwytrawnego

2 cebule

olej do smażenia

150 ml śmietany 30%

do smaku: sól, pieprz, lubczyk



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 40 min

## PLACKI

Botwinę myjemy, odcinamy buraczki oraz liście (odkładamy do miski). Łodygi, marchewkę i cebulę kroimy w drobną kostkę. Mieszamy, skrapiamy octem, doprawiamy solą, pieprzem oraz lubczykiem. Odstawiamy na ok. 10 min. Dodajemy jaja i mąkę. Całość mieszamy. Placki krótko smażymy na oleju, do zrumienienia. Usmażone placki podajemy na sosie grzybowym.

## SOS

Grzyby (świeże lub mrożone) kroimy w kostkę. Na mocno rozgrzanej patelni (bez tłuszczu) podsmażamy pokrojoną w drobną kostkę cebulę aż do uzyskania lekko brązowego koloru. Podlewamy winem, po chwili dodajemy grzyby, podgrzewamy i wlewamy śmietanę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku.





# Gęsi smalec z jabłkiem



## PRZYSTAWKA



6-8 PORCJI



CZAS:  
45 min

## SKŁADNIKI

500 g tłuszczu gęsiego  
lub tłuszczu wytopionego z pieczonej gęsi

150 g skrawków mięsa gęsiego

1 jabłko kwaskowate

2 cebule

do smaku: sól, papryka słodka,  
papryka ostra, majeranek

Tłuszcz gęsi wytapiamy w rondlu na wolnym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Zmielone mięso gęsi, pokrojone w drobną kostkę jabłko i cebulę wrzucamy do wytopionego, jeszcze gorącego tłuszczu (już niepodgrzewanego) i zostawiamy do ostygnięcia (w tym czasie cebula i jabłko zmiękną). Gdy temperatura smalcu spadnie do ok. 60 stopni, doprawiamy solą, papryką ostrą i słodką oraz majerankiem. Kiedy smalec przestygnie, przekładamy do stoiczków lub miseczek i odstawiamy do lodówki do całkowitego zastygnięcia.



# Placki buraczano-marchewkowo-jabłkowe w sosie kurkowym



## PRZYSTAWKA



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 40 min

## SKŁADNIKI

1 burak	150 g kurek świeżych
1 średnia marchewka	masło klarowane do smażenia
1 kwaśne jabłko	1 cebula
2 jaja	30 ml wina białego wytrawnego lub półwytrawnego
4 czubate łyżki mąki pszennej	150 ml śmietany 30%
olej do smażenia	1 pęczek natki pietruszki
do smaku: sól, pieprz, sok z pigwy	2 ząbki czosnku

## PLACKI

Buraka i marchew obieramy, jabłko myjemy (nie obieramy) i ścieramy wszystko na tarce o grubych oczkach. Dodajemy jaja i mąkę, mieszamy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i roztartym czosnkiem oraz sokiem z pigwy. Placki smażymy na oleju, pamiętając o ciągłym mieszaniu masy, aby składniki nie spadły na dół. Placki podajemy na talerzu na sosie kurkowym.

## SOS

Kurki blanszujemy. W gotującej się wodzie trzymamy je na sitku przez ok. 1 minutę, następnie przekładamy do zimnej wody, wcześniej sprawdzając, czy nie są gorzkie. Jeżeli tak, to powtarzamy proces. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy chwilę na rozgrzanej patelni. Dodajemy masło i kurki, dolewamy wino. Podsmażamy całość. Doprawiamy solą i pieprzem. Podlewamy śmietaną i czekamy do zagęszczenia. Na koniec do sosu dodajemy posiekaną nać pietruszki.







# Plince z pomoćką i pieczonym boczkiem



## PRZYSTAWKA



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 40 min

## SKŁADNIKI

250 g ziemniaków	olej do smażenia
1 cebula	100 g twarogu półtłustego
250 ml mleka	80 ml gęstej śmietany 18%
1/2 łyżki mąki pszennej	2 ząbki czosnku
1/2 łyżeczki mąki ziemniaczanej (jeśli ziemniaki są młode)	1/2 pęczka szczypioru
1 jajko	kilka plasterów boczku wędzonego surowego
do smaku: sól, pieprz, majeranek	

## PLINCE

Mleko podgrzewamy w rondlu. Ziemniaki obieramy i ścieramy na tarce na drobnych oczkach. Cebulę ścieramy do oddzielnej miski. Z masy odciskamy wodę i zalewamy wrzącym mlekiem, dolewając go tyle, co wody z odcisniętych ziemniaków. Dodajemy jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, sól, pieprz, majeranek oraz cebulę. Wszystko dokładnie mieszamy. Formujemy placki i smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Rozgrzewamy piekarnik do temp. 190 stopni. Na wyłożoną papierem blaszkę układamy boczek i pieczemy ok. 10 minut. Osuszamy na ręczniku papierowym w celu odsączenia nadmiaru tłuszczu. Gotowe placki wykładamy na talerz, dekorujemy kleksem pomoćki oraz chipsem z boczku.

## POMOĆKA

Twaróg mieszamy ze śmietaną. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, wyciśniętym czosnkiem oraz drobno posiekanym szczypiosem.



# Sałata z kurczakiem oraz liśćmi botwiny z sosem pietruszkowym



## PRZYSTAWKA



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 30 min

## SKŁADNIKI

200 g mix sałat	3 łyżeczki miodu
liście botwiny	2 łyżki octu jabłkowego lub 1/2 łyżki soku z cytryny
1/2 papryki czerwonej	3 łyżeczki musztardy dijon lub delikatesowej
1/2 papryki żółtej	100 ml oleju z pierwszego tłoczenia tłoczonego na zimno
1 marchewka	1 filet z piersi kurczaka
100 g pomidorów truskawkowych	2 plastry boczku wędzonego surowego
1 pęczek natki pietruszki	do smaku: sól, pieprz, lubczyk, papryka ostra

## SAŁATA

Sałatę wykładamy do miski, dodajemy umyte i pokrojone liście botwiny. Paprykę, marchewkę kroimy w drobne słupki, pomidorki na ćwiartki i dodajemy do sałaty, delikatnie mieszamy. Sałatę układamy na talerzu, polewamy sosem (nie mieszamy sosu z sałatą przed podaniem), układamy pokrojone mięso.

## PIECZONY FILET Z KURCZAKA

Piekarnik rozgrzewamy do temp. 180 stopni. Mięso z kurczaka myjemy, odcinamy połędwiczkę, doprawiamy solą i pieprzem. Rozkładamy plastry boczku, lekko zakładając na siebie w dolnej części, posypując papryką ostrą oraz lubczykiem. Na przyprawiony boczek układamy mięso z kurczaka i zawijamy. Układamy na blachę i pieczemy ok. 18-20 minut. Upieczonego fileta kroimy po skosie.

## SOS

Nać pietruszki, miód, musztardę, ocet jabłkowy i sól wkładamy do blendera i miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Następnie w dwóch partiach dodajemy olej, ciągle miksując.







# Placki z bobu z kurczakiem i sosem z suszonych grzybów



## PRZYSTAWKA



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 50 min

## SKŁADNIKI

400 g bobu świeżego (może być mrożony)	20 ml wina białego wytrawnego lub półwytrawnego
3-4 łyżki mąki pszennej	2 małe cebule
1 jajko	1 mały pęczek natki pietruszki
2 pęczki kopru	40 g grzybów suszonych
4 ząbki czosnku	2 filety z piersi kurczaka
olej lub masło klarowane do smażenia	8 plastrów szynki dojrzewającej dylewskiej
300 ml śmietany 30%	do smaku: sól, pieprz, lubczyk, majeranek

## PLACKI

Bób zalewamy osoloną wodą, wkładamy jeden pęczek kopru, gotujemy. Po ugotowaniu bób obieramy ze skórki (można też zmiksować w całości, chociaż zielony wygląda lepiej). Dodajemy mąkę (do uzyskania prawidłowej konsystencji), jajo i drugi posiekany pęczek kopru, miksujemy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Placki smażymy na średnim ogniu. Sprawdzamy, czy się nie rozpadają (są bardzo delikatne), jeżeli tak – dodajemy trochę mąki. Wykładamy placki na talerz, polewamy sosem i układamy filet z kurczaka.

## FILET Z KURCZAKA

Z fileta kurczaka oddzielamy polędwiczkę (ponieważ jest delikatniejsza, szybciej się upiecze), nacieramy mięso solą i pieprzem po całości. Rozkładamy plastry szynki dylewskiej, lekko zakładając na siebie w dolnej części, dodajemy lubczyk i majeranek. Na szynkę układamy mięso, zwijamy po skosie, aby szynka pokryła jak największą część fileta. To samo robimy z polędwiczką. Pierś pieczemy w temp. 180 stopni przez ok. 18-20 minut, a polędwiczkę ok. 15 minut. Wyciągamy i kroimy na plastry.

## SOS

Grzyby namaczamy w letniej wodzie, następnie drobno kroimy. Pokrojoną w kosteczkę cebulę smażymy na rozgrzanej patelni bez tłuszczu (do uzyskania lekko brązowego koloru), podlewamy winem. Dodajemy grzyby, chwilę dusimy i wlewamy śmietanę (wino jest potrzebne do samostojnego zagęszczenia się sosu). Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.



# Sałata z duszonymi grzybami i sosem rabarbarowym



## PRZYSTAWKA



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 30 min

## SKŁADNIKI

3 łydgi rabarbaru	1 pomidor bawole serce
70 g masła	miód lipowy
do smaku: sól, pieprz, papryka ostra	3 łyżeczki musztardy
1 łyżka miodu do glazury	100 ml oleju
200 g mix sałat	1 łyżeczka octu jabłkowego lub winnego lub 1/2 łyżki soku z cytryny
1/2 papryki czerwonej	100 g grzybów świeżych (borowiki, kurki, podgrzybki)
1/2 papryki żółtej	60 g masła

## SALATA

Rabarbar myjemy i obieramy. Dwie łydgi kroimy w prostokąty o długości 3-5 cm i grubości ok. 1 cm. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy 1 łyżkę miodu i gdy wszystko się połączy, wrzucamy rabarbar. Chwilę podsmażamy, aby miód i masło obkleiły rabarbar (a rabarbar trochę zmięknął), przekładamy do miseczki. Grzyby kroimy w dużą kostkę, blanszujemy w gorącej wodzie max. 10 sekund, potem przekładamy do zimnej wody, studzimy i odsączamy. Rozpuszczamy masło, przesmażamy grzyby na wolnym ogniu, doprawiając solą i pieprzem, studzimy. Sałatę układamy na talerz, dodajemy pokrojone warzywa tj. paprykę i pomidora, glazurowany rabarbar i grzyby. Polewamy sosem z rabarbaru (sos powinien być słodko-kwaśno-ostry).

## SOS

Do blendera wkładamy składniki sosu tj. jedną obraną i pokrojoną łydżę rabarbaru, 3 łyżeczki miodu, musztardę, ocet, sól, paprykę ostrą. Miksujemy do uzyskania jednolitej masy (gdy sos jest za kwaśny – dodajemy miodu), dolewamy oleju w dwóch partiach, za każdym razem miksuujemy.







# Buraki pieczone z kozim serem i w swojskim boczku



## PRZYSTAWKA



4 PORCJE



**CZAS:**  
do 40 min

## SKŁADNIKI

5 małych buraków  
(np. pozostałych z placków z łodyg botwiny)

do smaku: sól, pieprz, majeranek

100 g sera twardego koziego

10 plasterów boczku surowego wędzonego

3 ząbki czosnku

100 ml oleju

Buraki obieramy i myjemy, kroimy na pół. Z oleju, rozartego czosnku, soli, pieprzu i majeranku robimy marynatę. Obtaczamy w niej buraki. Pieczemy ok. 20 minut w temp. 200 stopni z termoobiegiem. Wyciągamy, lekko studzimy. Ser tarkujemy. Buraki obkładamy częścią sera (resztę sera zostawiamy na dołożenie) i zawijamy w boczek tak, aby plaster owinął buraka z każdej strony. Pieczemy do miękkości w temp. 170 stopni. Pod koniec układamy ser na szczycie pieczonej przekąski i pieczemy do roztopienia się sera.



# Krem z białych warzyw z olejem podagrycznikowym i żurawiną



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 90 min

## SKŁADNIKI

kalafior (mały)	1 litr wody
4 korzenie pietruszki	400 ml śmietany 30%
1/4 korzenia małego selera	50 ml oleju
2 cebule	100 g żurawiny mrożonej lub 150 g świeżej
do smaku: sól, pieprz, ocet jabłkowy, papryka ostra	75 g cukru
1 ząbek czosnku	2 garście liści podagrycznika

## ZUPA KREM

Kalafiora myjemy, oddzielamy różyczki (do tej zupy możemy użyć zarówno różyczek, jak i pokrojonego głąba). Pietruszki, selera i cebulę kroimy na mniejsze kawałki, skrapiamy olejem i wszystkie ww. warzywa pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 20-25 minut w temp. 180 stopni. Przekładamy do wrzącej wody, gotujemy do miękkości. Ugotowane warzywa miksujemy. W trakcie miksowania dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem. Dekorujemy przygotowanym olejem podagrycznikowym i żurawiną.

## OLEJ Z PODAGRYCZNIKIEM

Liście podagrycznika myjemy, kroimy, dodajemy 50 ml oleju wraz z octem jabłkowym, papryką i czosnkiem, pamiętając o czasie na „przegryzienie” się smaków. Odstawiamy na min. 1 godzinę.

## ŻURAWINA

Żurawinę podsmażamy z cukrem w stosunku: 1 część żurawiny do 3/4 części cukru, na wolnym ogniu. Dusimy do czasu wytworzenia się gęstego sosu (jeżeli żurawina jest gorzka i kwaśna możemy zwiększyć ilość cukru).







# Chłodnik z botwinki z jajkiem w koszulce



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 40 min

## SKŁADNIKI

1 pęczek botwinki średniej wielkości	2 ząbki czosnku
4 jaja	1 pęczek rzodkiewki
1200 ml wody	3 ogórki
1/2 pęczka koperku	500 g kefiru
1 pęczek szczypiorku	500 g maślanki
do smaku: sól, pieprz	4 łyżki octu jabłkowego

## CHŁODNIK

Botwinkę myjemy, szatkujemy. Ogórki i rzodkiewki ścieramy na jarzynowej tarce. Siekamy koperek i szczypiorek, rozcieramy czosnek. Do garnka wlewamy 200 ml wody, dodajemy posiekane buraki i łodygi botwiny i jedną łyżeczkę soli. Kiedy woda się zagotuje, przykrywamy garnek i podgrzewamy na małym ogniu ok. 3 minuty. Po tym czasie podgotowane łodygi i buraki przekładamy do dużej miski, dodajemy liście botwiny, odstawiamy do wystudzenia. Do ogórków dodajemy 1/2 łyżeczki soli, odstawiamy na 10 minut, aż zmiękną i puszczą wodę. Do ostudzonej botwinki dodajemy maślankę i kefir oraz roztarty czosnek. Dodajemy resztę składników: startego ogórka, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i octem (ok. 2 łyżki). Podajemy z jajkiem w koszulce.

## JAJKO W KOSZULCE

Jajko (w temperaturze pokojowej) wbijamy do małej miseczki. W garnku gotujemy litr wody. Po zagotowaniu zmniejszamy ogień, by delikatnie bulgotała. Do wody dodajemy 2 łyżki octu. Następnie wodę mieszamy w taki sposób, by na środku utworzył się wir. Cały czas mieszając, w środek wiru wlewamy jajko z miseczki. Przystajemy mieszać i gotujemy jajko 3 minuty. Po tym czasie wyciągamy jajko łyżką i odsączamy na papierowym ręczniku. Powtarzamy czynność dla pozostałych jajek.



# Zupa pokrzywowa z klopsikami lubczykowymi



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 45 min

## SKŁADNIKI

1 marchewka	1,5 l wody
1 pietruszka (korzeń)	6 garści młodych pokrzyw
1 cebula	do smaku: sól, pieprz, lubczyk
1/3 selera	200 g mielonego mięsa wieprzowego
liść laurowy	4-5 łyżek śmietany 18%
ziele angielskie	2-3 łyżki masła klarowanego
3 ząbki czosnku	

## ZUPA

Warzywa: marchew, pietruszkę, seler – obieramy i kroimy na zapałkę, cebulę kroimy w większą kostkę (można zetrzeć na tarce). Warzywa układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, polewamy stopionym masłem klarowanym, wkładamy do piekarnika nagrzanego do 190 stopni i pieczemy na półtwardo. W garnku zagotowujemy wodę i blanszujemy pokrzywę (liście) – ok. 1 minuty, następnie przekładamy do zimnej wody. Kroimy na drobniejsze kawałki. W drugim garnku przygotowujemy wywar: do 1,5 litra wody wkładamy liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk, sól. Zagotowujemy. Do wywaru wkładamy warzywa i gotujemy do miękkości, dodajemy pokrzywę. Zupę nalewamy na talerz wraz z klopsikami. Możemy dodać kleks ze śmietany.

## KLOPSIKI

Mięso mielone doprawiamy odrobiną zimnej wody (2-3 łyżki stołowe), solą, pieprzem i lubczykiem. Wyrabiamy masę mięsną, aż do uzyskania kleistości. W smaku mięso powinno być mocno lubczykowe i ostre. Formujemy małe kuleczki. Wrzucamy do wywaru warzywnego, gotujemy do ścięcia się klopsików.





# Aromatyczna zupa kurkowa



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 45 min

## SKŁADNIKI

300 g kurek	2-3 łyżki masła klarowanego
2 średnie cebule	100 ml śmietanki 30%
1,5 l wody	do smaku: sól, pieprz świeżo mielony
włoszczyzna (marchew, korzeń pietruszki, por, seler)	3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki

Kurki czyścimy, płuczemy i osuszamy. W razie potrzeby kroimy na mniejsze kawałki. Włoszczyznę myjemy, obieramy i kroimy w zapałki lub tarkujemy, pieczemy w piekarniku w temp. 190 stopni ok. 10 minut. W garnku rozpuszczamy masło. Dodajemy cebulę pokrojoną w kosteczkę oraz kurki. Smażymy do momentu podskakiwania kurek w garnku. Dodajemy upieczone warzywa. Wlewamy wodę i zagotowujemy. Zdejmujemy z ognia, wlewamy śmietankę słodką, mieszamy. Wykładamy na talerz. Dekorujemy posiekaną natką pietruszki.







# Zupa z bobu z czerwoną cebulą i klopsikami



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 50 min

## SKŁADNIKI

500 g bobu	do smaku: sól, pieprz, majeranek
1 średni pęczek kopru	2 łyżki miodu
15 g masła	150 g mielonego mięsa wieprzowego
1 cebula biała	2 łyżki wody
100 ml śmietany 30%	2 czerwone cebule
3 ząbki czosnku	100 g malin świeżych
włoszczyzna (1/3 selera, 1 korzeń pietruszki, 1 biała część pora)	liść laurowy, ziele angielskie

## ZUPA

Bób gotujemy z koprem, solą, czosnkiem, liściem laurowym, zielem angielskim i białą cebulą do miękkości. Włoszczyznę kroimy w zapałki, wykładamy na blachę i pieczemy ok. 10-15 minut w 190 stopniach. Bób odcedzamy do drugiego naczynia. Następnie obieramy ze skórki. W garnku miksujemy obrany bób, upieczone warzywa, dodajemy wodę odcedzoną z gotowania bobu oraz śmietanę. Do wrzącej zupy wrzucamy klopsiki, gotujemy do miękkości. Podajemy na talerzu w kolejności: zupa, na środek konfitura z czerwonej cebuli następnie klopsiki i polewamy śmietaną.

## KLOPSIKI

Mięso mielone doprawiamy solą, pieprzem, 2 łyżkami zimnej wody i majerankiem. Wyrabiamy do czasu, aż będzie kleiste, formujemy klopsiki.

## KONFITURA Z CZERWONEJ CEBULI

Czerwoną cebulę podsmażamy do miękkości, dodajemy miód i przetarte przez sito świeże maliny. Dusimy do uzyskania konfitury.



# Zupa rybna



ZUPA



8 PORCJI



CZAS:  
do 90 min

## SKŁADNIKI

karaś, płoć, pstrąg po 1 szt.	liście laurowe
1 marchew	1/2 łyżeczki mielonej ostrej papryki
1 seler korzeniowy	1/2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
1 pietruszka (korzeń)	do smaku: sól, pieprz, majeranek
2 pory (biała część)	3 l wody
1 papryka czerwona	olej
1 papryka żółta	100 ml śmietanki 30%
1 cebula	1 łyżka octu jabłkowego
ziele angielskie	1/3 pęczka kopru

Sprawiamy ryby. Filety ryb myjemy, osuszamy i kroimy na dużą kostkę (nie wyrzucamy resztek). Wkładamy do miski. Solimy, skrapiamy octem jabłkowym i olejem, dorzucamy posiekany koperek i szczyptę pieprzu. Całość odstawiamy do lodówki. Połowę warzyw (cebulę, pora, selera, pietruszkę i marchewkę) kroimy na mniejsze kawałki, a pozostałą połowę oraz paprykę kroimy w zapałkę.

Resztki ryb (np. łby, ości) oraz warzywa (oddzielnie pokrojone na kawałki i w zapałkę) skrapiamy olejem i układamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 10-15 minut w piekarniku nagrzanym do 220 stopni. Upieczone warzywa w kawałkach i resztki ryb przekładamy do dużego garnka (warzywa w zapałkę odkładamy do miski) i dodajemy 3 litry zimnej wody. Dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Doprawiamy ostrą i słodką papryką. Aby uzyskać wywar, gotujemy na małym ogniu ok. 30 minut od momentu wrzenia. Następnie przecedzamy przez sitko do drugiego garnka. Całość doprawiamy solą i pieprzem i dodajemy warzywa pokrojone w zapałkę. Wrzucamy filety rybne pokrojone w kostkę. Całość gotujemy ok. 20 minut od momentu zagotowania. Na koniec wlewamy śmietankę, doprawiamy do smaku majerankiem, papryką ostrą i słodką.





# Zupa rakowa



ZUPA



4 PORCJE



CZAS:  
do 90 min

## SKŁADNIKI

12 raków lub 300 g szyjek rakowych	do smaku: sól, pieprz
1 pęczek kopru	100 g masła
1 pęczek natki pietruszki	1/2 papryki czerwonej
włoszczyzna (1/3 selera, 1 korzeń pietruszki, 1 por - biała część)	1/2 papryki żółtej
300 ml śmietanki 30%	3 l wody

Obraną i umytą włoszczyznę wkładamy do garnka. Zalewamy litrem zimnej wody i gotujemy bulion warzywny pod przykryciem, do miękkości warzyw. W drugim garnku zagotowujemy 2 litry wody. Nać pietruszki i koperek drobno siekamy (odkładając pietruszkę do dekoracji). Wrzucamy raki wraz z koprem i pietruszką do gotującej się wody na ok. 10 minut. Odcedzamy, wodę wylewamy. Gdy raki ostygną, kleszcze i szyjki obieramy ze skorupki i wyciągamy mięso („szyjka rakowa” to faktycznie odwłok raka). Gdy korzystamy z szyjek rakowych, pomijamy obgotowywanie. Mięso oczyszczamy poprzez wyciągnięcie czarnej żyłki i odstawiamy do miseczki. Skrapiamy mięso bulionem, aby nie wyschło, czerwone skorupki suszymy w piekarniku. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy skorupki, przesmażamy, dolewamy trochę bulionu i chwilę gotujemy, aby wywar nabrał smaku raków. Używając drobnego sitka przecedzamy zawartość patelni do gotującego się bulionu warzywnego. Paprykę kroimy w kostkę, dorzucamy do zupy. Gdy papryka zmięknie, dodajemy mięso rakowe wraz z pokrojoną włoszczyzną z wywaru, doprawiamy solą i pieprzem. Dolewamy śmietankę i posypujemy nacią pietruszki.







# Zupa gulaszowa z kminem



ZUPA



6 PORCJI



CZAS:  
do 150 min

## SKŁADNIKI

400 g wołowiny	5 ziaren ziela angielskiego
2 cebule	2 łyżeczki kminu mielonego
1 marchewka	1 papryka czerwona
1 pietruszka (korzeń)	1 papryka zielona
2 l wody	do smaku: pieprz, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona, sól
3 liście laurowe	100 g smalcu

Wołowinę kroimy w kostkę ok. 2 cm i obtaczamy w mielonym kminie. Cebulę kroimy w piórka, a marchewkę i pietruszkę w plastry. W garnku rozpuszczamy smalec. Mięso smażymy do całkowitego ścięcia, dodajemy cebulę i podsmażamy. Doprawiamy solą, pieprzem, papryką ostrą i słodką. Dorzucamy marchewkę, pietruszkę, liście laurowe i ziele angielskie. Podlewamy wodą. Gotujemy do miękkości mięsa. Pod koniec dodajemy pokrojoną w grubą kostkę paprykę, która zmięknie w zupie.



# Pierogi z kaczką w sosie żurawinowym



DANIE GŁÓWNE



6 PORCJI



CZAS:  
do 60 min

## SKŁADNIKI

500 g mąki tortowej typ 450	1 cebula
280 ml wrzątku	400 g żurawiny mrożonej
20 ml tłuszczu np. masła lub oleju	ocet jabłkowy
do smaku: sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, miód	600 g mięsa z kaczki

## PIEROGI

Mąkę parzymy wrzątkiem z domieszką tłuszczu i soli. Mieszamy drewnianą łopatką, aż powstaną tzw. kluski. Przekładamy ciasto na stolnicę i wyrabiamy do uzyskania jednolitej formy. Przykrywamy ciasto i odstawiamy na bok, aby odpoczęło. Mięso kaczki mielimy, doprawiamy papryką słodką, majerankiem, solą, pieprzem i wyrabiamy masę mięsną. Wałkujemy ciasto, wycinamy kręgi, nakładamy farsz, lepimy. Pierogi gotujemy ok. 6 minut od wypłynięcia.

## SOS

Na rozgrzaną patelnię wrzucamy żurawinę. Podsmażamy do puszczenia soku i doprawiamy miodem oraz, jeśli trzeba, octem jabłkowym. Na talerz wlewamy rzadki sos żurawinowy i układamy ugotowane pierogi.





# Pieczona pierś z gęsi podana z gruszką w sosie winno-miodowym



## DANIE GŁÓWNE



4 PORCJE



CZAS:  
do 120 min

## SKŁADNIKI

4 piersi z gęsi	chrzan
100 g tłuszczu gęsiego	2 gruszki
100 ml oliwy	700 ml białego wina
10 g majeranku	otarta skórka z cytryny
4 zębki czosnku	50 g masła
do smaku: papryka słodka, sól, pieprz świeżo mielony, majeranek	goździki
cynamon	miód

## PIERŚ Z GĘSI

Pierś gęsią myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Nacinamy skórę. Czosnek rozcieramy z solą, dodajemy majeranek, pieprz, paprykę słodką i mieszamy z częścią tłuszczu gęsiego. Przygotowaną marynatą nacieramy mięso. Po godzinie marynowania smażymy na wolnym ogniu skórą do dołu, tak by wytopił się tłuszcz. Gdy skórą będzie zarumieniona, odwracamy, przekręcamy na drugą stronę i smażymy 5 minut. Piersi z gęsi przekładamy do naczynia żaroodpornego i wkładamy do nagrzanego piekarnika do temp. 180 stopni. Pieczemy ok. 25 minut (czas zależy od wielkości piersi z gęsi). Gotową pierś podajemy na ciepło, z gruszką oblaną sosem winno-miodowym.

## GRUSZKA W SOSIE

Gruszki obieramy ze skóry i wkładamy do wywaru składającego się z wina, cynamonu, goździków, otartej skórki z cytryny i miodu. Gotujemy do miękkości. Z części wywaru przygotowujemy sos winno-miodowy, poprzez zredukowanie nadmiaru wody i wkręcenie zimnego masła (nie gotując już sosu).







# Gęsie żołądki na purée pietruszkowym z chrzanem



## DANIE GŁÓWNE



6 PORCJI



CZAS:  
do 120 min

## SKŁADNIKI

600 g gęsich żołądków	2-3 łyżeczki chrzanu
3 cebule	1 seler
100 g włoszczyzny (marchew, seler, pietruszka)	4 pietruszki (korzeń)
1 mały pęczek natki pietruszki	2 jabłka
do smaku: majeranek, sól, pieprz świeżo mielony	100 g smalcu z gęsi
4 ząbki czosnku	woda

## ŻOŁĄDKI

Żołądki doczyszczamy, płuczemy i obgotowujemy 10 minut w osolonej wodzie. Cebulę obieramy, kroimy w piórka. Włoszczyznę myjemy, obieramy i kroimy w kostkę. Żołądki przecinamy na pół wzdłuż, obsmażamy na smalcu gęsim. Pod koniec smażenia dodajemy warzywa, sól i pieprz, chwilę smażyjemy. Podlewamy wodą i dusimy, aż żołądki zmiękną. Wyjmujemy żołądki na miseczkę, a warzywa z wywaru miksujemy. Doprawiamy solą, pieprzem oraz roztartym czosnkiem i majerankiem. Chwilę gotujemy. Dodajemy posiekaną pietruszkę. Na talerz wykładamy purée, następnie żołądki i polewamy delikatnie gorącym sosem.

## PURÉE

Selera, pietruszki oraz jabłka obieramy. Kroimy na małe kawałki i pieczemy na blaszce w temp. 190 stopni ok. 20 minut. Przekładamy do garnka i dodajemy trochę wody, gotujemy pod przykryciem do miękkości, doprawiamy solą i chrzanem, przecieramy przez praskę do ziemniaków.



# Farszynki w orzechach w sosie grzybowym



## DANIE GŁÓWNE



4 PORCJE



CZAS:  
do 60 min

## SKŁADNIKI

250 g gotowanych ziemniaków	50 g orzechów prażonych siekanych
60 g mąki ziemniaczanej	20 g suszonych grzybów
do smaku: sól, pieprz, majeranek	150 ml śmietany 30%
150 g mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego)	1 łyżka masła
1 cebula	10 ml białego wytrawnego lub półwytrawnego wina
2 ząbki roztartego czosnku	1 pęczek natki pietruszki

## FARSZYNKI

Ziemniaki gotujemy w mundurkach i po obraniu przeciskamy przez praskę. Dodajemy mąkę ziemniaczaną. Wyrabiamy ciasto. Do mięsa dodajemy: sól, pieprz, majeranek i czosnek. Ciasto faszerujemy mięsem. Formujemy farszynki. Obtaczamy w prażonych orzechach, następnie smażymy. Farszynki układamy na sosie grzybowym.

## SOS

Grzyby namaczamy w letniej wodzie. Po namoczeniu drobno kroimy. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę, smażymy na maśle do zrumienienia. Podlewamy winem, które lekko odparowujemy. Dodajemy grzyby. Doprawiamy solą i pieprzem. Dolewamy śmietanę. Podgrzewamy do zagęszczenia się delikatnego sosu. Posypujemy wcześniej posiekaną natką pietruszki.





# Pierogi z pokrzywą i twarogiem



## DANIE GŁÓWNE



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 60 min

## SKŁADNIKI

500 g mąki tortowej typ 450	1 cebula
280 ml wrzącej wody	150 g twarogu
20 ml tłuszczu np. masła lub oleju	4 ząbki czosnku
do smaku: sól, pieprz	100 g masła
10 garści liści pokrzywy	

Mąkę parzymy wrzątkiem z domieszką tłuszczu i soli. Mieszymy drewnianą łopatką, aż powstaną tzw. kluski. Ciasto przekładamy na stolnicę i wyrabiamy do uzyskania jednolitej formy. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy, aby odpoczęło. Cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę. Pokrzywę blanszujemy w gorącej wodzie ok. 1 minuty, następnie przekładamy do zimnej, aby zatrzymać proces gotowania. Odciskamy z nadmiaru wody. Drobną kroimy. Rozpuszczamy masło, podsmażamy cebulę, dodajemy pokrojoną pokrzywę. Doprawiamy solą, wyciśniętym czosnkiem i pieprzem. Studzimy. Rozkruszamy twaróg, dodajemy do pokrzywy, mieszamy. Smak powinien być lekko słony i ostry. Wałkujemy ciasto, wycinamy kręgi, nakładamy farsz, lepimy. Pierogi gotujemy ok. 5 minut od wypłynięcia.





# Pstrąg w śmietanie



DANIE GŁÓWNE



4 PORCJE



CZAS:  
do 60 min

## SKŁADNIKI

4 filety z pstrąga	20 ml białego wytrawnego lub półwytrawnego wina
do smaku: sól, pieprz	1 por (biała część)
1 łyżka masła	mąka pszenna
200 ml śmietany 30%	olej do smażenia

Filety z pstrąga solimy i pieprzymy, obtaczamy w mące. Smażymy na mocno rozgrzanym oleju z jednej i drugiej strony tak, by pstrąg w środku był surowy. Ściągamy z patelni. Pora drobno kroimy i smażymy do miękkości na maśle, wlewamy wino, czekając, aż odparuje. Podlewamy śmietaną i podgrzewamy do zagęszczenia sosu, doprawiając solą i pieprzem. Usmażoną rybę wkładamy do sosu i dusimy do miękkości.



# Kartacze w cieście majerankowym



## DANIE GŁÓWNE



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 90 min

## SKŁADNIKI

1 kg ziemniaków	100 g masła klarowanego
300 g mięsa mielonego (wołowo-wieprzowego)	mąka ziemniaczana
100 g wędzonego boczku	do smaku: sól, pieprz, majeranek
3 ząbki czosnku	2 cebule
4 l wody	

## FARSZ

Drobno pokrojoną jedną cebulę i posiekany czosnek przesmażamy na klarowanym maśle. Dodajemy do mięsa mielonego. Mieszymy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i majerankiem.

## CIASTO

3/4 surowych ziemniaków trzemy na drobnej tarce (lub maszynką do tarkowania) i odciskamy wodę za pomocą ściereczki lub gazy. Płyn zachowujemy (na dnie pojawi się biały osad – skrobia). Pozostałe ziemniaki gotujemy w mundurkach, obieramy i przeciskamy przez praskę lub tłuczemy. Mieszymy starte ziemniaki z ugotowanymi, dodajemy skrobię i majeranek. Masę wyrabiamy dokładnie (powinna mieć konsystencję jak ciasto na kopytkę). Jeśli masa jest za rzadka, dodajemy mąkę ziemniaczaną i ponownie wyrabiamy. Ciasto formujemy w wałek. Kroimy kawałki o dowolnej szerokości i nadziewamy przygotowaną wcześniej masą mięsną. Kartacze gotujemy w osolonej wodzie przez około 15 minut we wrzącej wodzie. Kluski wyławiamy łyżką cedzakową i odkładamy na talerz w odstępach, aby się nie posklejały. Na maśle klarowanym przesmażamy na złoto pokrojony w kostkę boczek i cebulę. Ugotowane kartacze podajemy na ciepło z okrasą z boczku i cebuli.





# Zrazy z dzika w boczku z pieczonymi ziemniakami



DANIE GŁÓWNE



6 PORCJI



CZAS:  
do 120 min

## SKŁADNIKI

250 g schabu z dzika	80 g słoniny wędzonej
10 plastrów boczku wędzonego surowego	3 średnie ogórki kiszzone
3 cebule	10 ziemniaków
do smaku: sól, pieprz, majeranek	olej
50 g musztardy	

## ZRAZY

Schab z dzika dzielimy na 10 równych części, rozbijamy delikatnie. Cebulę, ogórki kiszzone, słoninę kroimy w zapałki tak, by wystawały na zewnątrz po zwinięciu zraza. Mięso solimy i pieprzymy, smarujemy musztardą, układamy cebulę, słoninę, ogórek kiszony i zwijamy tak, by składniki wystawały po bokach na zewnątrz. Na plaster boczku kładziemy roladkę ze schabu i ściśle zwijamy. Pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 180 stopni przez ok. 40 minut do miękkości. Zrazy podajemy na ziemniakach, polewając wytopionym tłuszczem.

## PIECZONE ZIEMNIAKI

Ziemniaki myjemy, kroimy w plasterki ok. 0,5 cm, polewamy olejem i solimy, pieczemy na osobnej blaszce, razem ze zrazami. Po upieczeniu posypujemy majerankiem.







# Pieczony królik z sałatą z rabarbaru i kaszą pęczak



DANIE GŁÓWNE



2 PORCJE



CZAS:  
do 120 min

## SKŁADNIKI

2 combry z królika	sałata mix
czosnek	1/2 czerwonej papryki
1/2 marchewki	1 pomidor
1/2 pietruszki (korzeń)	2 łodygi rabarbaru
1/2 pora (biała część)	5 łyżeczek miodu lipowego
2 plastry boczku wędzonego surowego	3 łyżeczki musztardy (najlepiej dijon)
do smaku: sól, pieprz, papryka słodka, lubczyk	100 ml oleju
100 g kaszy pęczak	1 łyżeczka octu jabłkowego
50 g masła	150 ml wody

## KRÓLIK

Combry z królika solimy i pieprzymy, dodajemy lubczyk i słodką paprykę. Zawijamy w plastry boczku wędzonego, odkładamy na 1 godzinę do lodówki (pamiętajmy, że boczek jest słonny, więc solimy odpowiednio mniej). Marchewkę, pietruszkę oraz pora obieramy i myjemy, kroimy w plastry. Układamy na dnie naczynia żaroodpornego, delikatnie solimy. Na warzywach układamy combry z królika i wstawiamy do nagrzanego uprzednio piekarnika do temp. 180 stopni. Pieczemy 30-40 minut. Z warzyw po pieczeniu królika można zrobić sos: miksujemy warzywa i dodajemy śmietanę, jeśli trzeba – doprawiamy. Upieczony comber z królika podajemy z kaszą pęczak i sałatą.

## KASZA

Kaszę zalewamy 150 ml wody, dodajemy 50 g masła, doprawiamy lubczykiem i solą, gotujemy ok. 15 minut, po tym czasie zostawiamy pod przykryciem na 10 minut (nie gotując).

## SAŁATA

Paprykę kroimy w zapałki, pomidora w ćwiartki. Jeden rabarbar obieramy i kroimy w kostkę. Smażymy na maśle z 2 łyżeczkami miodu, do momentu, aby rabarbar się nie rozpadł, a nadana mu została słodkość miodu. Do blendera wkładamy składniki sosu tj. drugi rabarbar, miód, musztardę, ocet, sól. Miksujemy do uzyskania jednolitej masy. Smakujemy. Gdy sos jest za kwaśny – dodajemy miodu lipowego. Dolewamy oleju w dwóch partiach – za każdym razem miksujemy. Na sałacie układamy warzywa tj. paprykę i pomidora (kompozycję możemy sobie tworzyć sami) oraz rabarbar glazurowany. Polewamy sosem.



# Gulasz z sarny na kaszy gryczanej



## DANIE GŁÓWNE



6 PORCJI



CZAS:  
do 120 min

## SKŁADNIKI

400 g combra z sarny	50 g masła
4-5 łyżek mąki pszennej	200 g kaszy gryczanej
2 cebule	do smaku: sól, pieprz, lubczyk
1 por (biała część)	3 ząbki rozartego czosnku
50 ml wina czerwonego półwytrawnego	1 pęczek koperku
3 łyżki smalcu	

## GULASZ

Comber z sarny kroimy w paski, pieprzymy (nie solimy) i obtaczamy w mące. Cebulę i pora kroimy w półksiężycy. Na patelni rozgrzewamy smalec. Obsmażamy mięso. Dodajemy cebulę i czosnek, solimy i podlewamy wodą. Po odparowaniu wody wlewamy wino czerwone. Płyn redukujemy do gęstości sosu. Doprawiamy do smaku. Na talerzu układamy kaszę na sypko, na nią pokrojony koperek i gulasz z sarniny.

## KASZA

Kaszę gryczaną gotujemy według przepisu: 1 część kaszy do ok. 1-1,5 części wody, dodajemy 50 g masła. Wodę solimy i dodajemy lubczyk. Gotujemy 10 minut, potem wyłączamy ogień i zostawiamy pod przykrywką.





# Przepiórka faszerowana gruszką podana z sosem winnym i sałatą z sosem czereśniowym



## DANIE GŁÓWNE



4 PORCJE



CZAS:  
do 90 min

## SKŁADNIKI

2 przepiórki	200 g sałat mix
1 gruszka	1 pomidor
8 łyżeczek miodu	1 papryka żółta lub czerwona
do smaku: sól, pieprz, papryka słodka	3 łyżeczki musztardy (najlepiej dijon)
1 cebula	100 g czereśni
kilka goździków	80 ml oleju
10 ml wina białego półwytrawnego	1 łyżka octu jabłkowego

## PRZEPIÓRKI

Przepiórki dokładnie myjemy, solimy, pieprzymy i nacieramy papryką słodką. Gruszkę kroimy w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy 2 łyżeczki miodu z goździkami oraz gruszkę. Chwilę wszystkie składniki podgrzewamy. Przepiórki faszerujemy przestudzonymi gruszkami i pieczemy ok. 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. W czasie pieczenia przygotowujemy sos winny. Cebulę kroimy w kosteczkę i smażymy na patelni bez tłuszczu. Podlewamy winem, lekko odparowując nadmiar, dodajemy 3 łyżeczki miodu i gotujemy do czasu zagęszczenia. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Przepiórkę podajemy przeciętą wzdłuż na pół, delikatnie oblaną sosem winnym, z sałatą z sosem czereśniowym.

## SAŁATA

Do sałaty dodajemy paprykę pokrojoną w słupki oraz pomidory pokrojone w ćwiartki. Polewamy przed podaniem sosem czereśniowym.

## SOS CZEREŚNIOWY

Czereśnie drylujemy, wkładamy do blendera. Dodajemy po 3 łyżeczki miodu i musztardy, ocet jabłkowy, sól i pieprz. Miksujemy, dodajemy olej – dalej miksując. Sprawdzamy gęstość sosu maczając sałatę w sosie. Jeżeli jest rzadki, wstawiamy na ok. 1 godzinę do lodówki.







# Jajcowa mazurska z pleśniowym serem kozim



## DANIE GŁÓWNE



6 PORCJI



CZAS:  
do 50 min

## SKŁADNIKI

1 mała marchewka	80 g sera pleśniowego koziego
1 mała pietruszka (korzeń)	do smaku: sól, pieprz czarny, lubczyk, majeranek
1 pęczek pietruszki (nać)	2 ząbki rozartego czosnku
6 jaj	20 g masła
3 łyżki gęstej śmietany 18% lub 22%	4 plastry szynki dojrzewającej dylewskiej
80 ml śmietanki 30%	

Piekarnik rozgrzewamy do temp. 190 stopni. Warzywa: marchew, korzeń pietruszki kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na maśle z czosnkiem na półtwardo. Dodajemy pokrojoną nać pietruszki. Jaja wybijamy do miski i mieszamy z gęstą śmietaną i śmietanką 30%. Doprawiamy solą, pieprzem, majerankiem i lubczykiem. Podsmażone warzywa wykładamy do blaszki okrągłej lub tortownicy (średnica 24-26 cm). Szynkę strzepimy i wykładamy na warzywa. Zalewamy masą jajeczno-śmietanową, układamy ser kozi pokrojony w plastry. Pieczemy 25-35 minut (w zależności od wysokości jajcowy).



# Schab po mazursku z plackami z pora, gruszki i pietruszki



## DANIE GŁÓWNE



8 PORCJI



CZAS:  
do 60 min

## SKŁADNIKI

800 g schabu bez kości	do smaku: sól, kilka goździków, cynamon
3 liście laurowe	ocet jabłkowy
5 ziarenek ziela angielskiego	2 pora
200 g włoszczyzny (marchew, pietruszka korzeń, por, seler)	2 pietruszki (korzeń)
20 g bułki tartej	2 gruszki
200 g powideł śliwkowych	2 jaja
50 ml wina czerwonego wytrawnego	4 czubate łyżki mąki
40 ml oleju	20 g masła

## SCHAB

Schab myjemy i ścinamy ścięgna, porcjujemy na 8 plastrów. Włoszczyznę obieramy i kroimy na większe kawałki. Wstawiamy wywar z włoszczyzny z solą i liściem laurowym oraz zielem angielskim. Każdy plaster schabu zamaczamy w wywarze, chwilę obgotowujemy. Wyciągamy z wywaru. Smażymy chwilę na rozgrzanej patelni na maśle, do uzyskania złotego koloru. Wkładamy do rondla i obsypujemy grubo bułką tartą. Dodajemy masło, powidła rozprowadzone w wywarze ze schabu, sól oraz goździki i cynamon. Wlewamy wino i zagotowujemy. Mięso dusimy do miękkości pod przykryciem, na małym ogniu. Schab układamy na plackach i polewamy sosem śliwkowym.

## PLACKI

Gruszkę, pora i pietruszkę (korzeń) kroimy w drobną kostkę. Dodajemy jaja, mąkę oraz lekko skrapiamy octem jabłkowym, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Smażymy na oleju (jeżeli masa jest zbyt rzadka, dodajemy mąkę).





# Pęczak w sosie śmietanowym ze swojską kielbasą



## DANIE GŁÓWNE



## 4 PORCJE



**CZAS:**  
do 60 min

## SKŁADNIKI

1 pętko swojskiej kielbasy	do smaku: sól, pieprz
100 ml śmietanki 30%	nać pietruszki
1 cebula	100 g tarkowany ser kozi twardy
4 zębki czosnku	200 g kaszy pęczak
50 g masła	400 ml bulionu warzywnego

Cebulę i kielbasę kroimy w kosteczkę, czosnek rozcieramy. Na patelni rozpuszczamy masło i wrzucamy cebulę. Smażymy do zeszklenia, dodajemy czosnek i kaszę pęczak. Wlewamy chochlę bulionu. Dodajemy swojską kielbasę. Gdy kasza wchłonie płyn, dolewamy kolejną porcję. Każda z partii dodawanego bulionu powinna lekko się wchłonąć przed dodaniem następnej. Podlewamy śmietanką (potrzebną do rozpuszczenia sera koziego). Na koniec dodajemy kozi ser twardy (trochę zostawiamy do posypania na wierzch) oraz posiekaną nać pietruszki. Wykładamy na talerz.







# Szczupak duszony w maśle na plackach z hreczki i kopru



## DANIE GŁÓWNE



4 PORCJE



CZAS:  
do 40 min

## SKŁADNIKI

400 g filetów ze szczupaka	200 g hreczki (kaszy gryczanej)
do smaku: sól wędzona, pieprz mielony	50 g masła
500 g masła klarowanego	2 pęczki koperku
3 liście laurowe	2 jaja
ziele angielskie	4 łyżki mąki pszennej
olej do smażenia	lubczyk

## SZCZUPAK

Szczupaka porcjujemy na kawałki ok. 5 cm (nie przyprawiamy). Na patelni rozgrzewamy masło klarowane, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie. Smażymy rybę mięsem do dołu (nie może się gotować). Szczupaka wykładamy na placki z hreczki i kopru, posypujemy solą wędzoną i świeżo mielonym pieprzem.

## PLACKI Z HRECZKI I KOPRU

Gotujemy kaszę gryczaną (200 g kaszy na 350 ml wody), dodajemy 50 g masła i do smaku: sól oraz lubczyk. Gotujemy 10 minut. Wyłączamy i zostawiamy na 10 minut pod przykryciem. Do ostudzonej kaszy dodajemy jaja, mąkę oraz posiekany koper, doprawiamy do smaku. Placki smażymy na oleju z dwóch stron, ale nie za długo, żeby kasza się nie utwardziła.



**ZESKANUJ MNIE!**



[dziedzictwokulinarne.pl](http://dziedzictwokulinarne.pl)

**Wydawca**

Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego

ul. Jagiellońska 91A, 10-356 Olsztyn

Wydanie I

Olsztyn 2023

**Projekt graficzny / łamanie:** Adam Burdalski

**Projekt okładki:** Adam Burdalski

**Zdjęcia:** Mateusz Bakunowicz

**Przepisy:** Maciej Maciejewski

**Druk**

Wydawnictwo Precjoza

Al. Wolności 48/11

42-202 Częstochowa

**ISBN 978-83-67003-92-6**



